

# 동상

## 동상이란 무엇입니까?

동상은극심하게낮은온도에대한노출에 의해혈액흐름을감소시키고신체조직내부에얼음결정을형성하면서심각한, 심지어영구적인손상으로이어질때발생합니다. 동상에인해영구적인신경손상(주로마비또는통증, 조직파괴, 심지어손가락이나발가락손실)이발생할수있습니다. 동상은더가볍고, 되돌릴수있는추위에관련된질병으로서일시적마비와통증만을일으킵니다.

## 동상은얼마나흔합니까?

동상은메릴랜드주에서는아주흔하지는않습니다. 대부분의사람은정말추운날씨는피할수있습니다. 병원응급실에서동상치료가이루어지는경우대부분은노숙자, 음주자, 정신적질환이있는사람, 잘못된판단을하거나일반적인예방조치를하지않는사람들을포함합니다.

## 동상위험이가장많은사람은누구입니까?

동상발병에가장중요한기여요인은행동입니다. 동상이발병하기가장쉬운사람들의경향은여러가지요소에대한노출, 옷, 또는알코올및약물복용등에관한잘못된판단을내리는것입니다. 또래집단의압력에따를가능성이있는어린이와청소년, 그리고정신질환을가진사람들은특히취약합니다. 노년층은중증당뇨병, 동맥경화, 빈혈등과같이혈액흐름을나쁘게하는조건을가지고있기때문에더큰위험이있습니다. 특정약물, 특히심장질환또는고혈압을위해복용하는약또한위험을 일으킬수있습니다. 알코올은올바른판단을방해할뿐만아니라혈관을확장해열손실을일으키고감각을둔화시킴으로추위관련질병에서 삼중위험을제기합니다.

## 정말차가운신체부위를 제외하면어떻게동상에 걸린것을알수있습니까?

다시몸을 따듯하게 15~30분정도있었음에도불구하고마비, 통증, 피부색깔변화와같은증상이개선되지않았다면의료조치를받으십시오. 동상은신속하게되돌릴수있습니다. 동상의경우피부는창백하고, 두껍고유연성이없어보이며, 물집이생길수도있습니다. 또한, 피부에는최소한의감각이있을수있지만, 보통은감각을 느끼지 못합니다.

## 동상은손과발보다더많은신체 부위에 영향을미칩니까?

예. 손가락, 발가락, 코, 귀, 턱등을포함한신체의중심(복부와가슴)에서멀리있는신체부위가동상에가장취약합니다.

## 동상에걸린경우해야할첫번째사항은무엇입니까?

다시몸을 따듯하게하는것이치료의열쇠입니다. 야외에있는경우실내로들어갑니다. 실내에들어갈수없는경우충분히따뜻한옷을착용하거나, 동상영향을받은신체부위를겨드랑이나허벅지사이와같은따뜻한곳에두십시오. 동상에걸렸다고생각되면마찰은더심한손상으로이어질수있기때문에피부를문지르지마십시오. 뜨거운물이아닌더운물이동상치료에도움이 됩니다.

- 계속 -



## 뜨거운 물에 차가운 손을 대지 말아야 할까요?

예. 특히 동상환자의 경우 온수 화상은 조직 파괴를 악화시킬 수 있습니다. 또한, 동상이나 동창에 걸렸을 경우 피부가 감각을 느낄 수 없으므로 화상 원인이 되는 물이 얼마나 뜨거운지 감지할 수 없어 더 심한 화상으로 이어집니다.

## 항상의료진의 도움을 요청해야 할까요?

항상 해당되는 것은 아닙니다. 정말로 동상에 걸렸다고 생각되는 경우에는 의료 조치를 받으십시오. 하지만 통증, 마비, 색상 변경과 같은 증상이 몸을 따뜻하게 한 후 해결된다면 의사를 만날 필요는 없습니다.

## 이전에 동상에 걸렸던 경우 다시 동상에 걸릴 가능성이 더 높습니까?

예. 동상에 인한 조직 및 혈관 손상은 이를 재발에 취약하게 합니다. 또한, 첫 번째 동상을 일으킨 행동상의 문제가 여전히 존재할 수 있습니다.


## 동상과 관련된 장기적인 문제들이 있습니까?

예. 추위에 대한 민감함과 피부 감각을 느낄 수 없게 될 수 있습니다. 심한 동상은 관련된 신체 조직의 손실을 일으킬 수 있습니다, 예: 코끝, 귀, 발가락, 손가락.

## 동상을 방지하는 가장 좋은 방법은 어떤 것입니까?

몹시 추운 날씨에 대한 노출을 피하십시오. 옷을 겹겹으로 입고 건조하게 유지하십시오. 손가락장갑보다는 병어리장갑을 착용하십시오. 따뜻한 모자로 귀와 머리를 덮으십시오. 울 소재가 더욱 바람직합니다. 스카프를 사용하십시오. 얼굴을 덮으십시오(예: 방한모/스키마스크). 짝끼는 옷, 특히 신발은 혈액 순환을 차단해 발을 따뜻하게 하는 기능을 방해할 수 있습니다. 따뜻하고 방수가 되는 신발이나 부츠를 착용하십시오. 충분한 수분을 섭취하십시오. 알코올 섭취를 제한하십시오. 니코틴은 혈관을 수축시키므로 담배를 피우지 마십시오.

## 더 알아보기

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

